

Tiene Usted Un Niño Malo Para Comer ?

Una guía para comidas mejores



No lo va a creer pero, su hijo no siempre va a ser malo para comer. No pierda la esperanza. Con estas ideas podemos ayudarla a pasar por esta etapa.

“No come mucho y a veces se salta comidas”

Los niños son muy inteligente para comer. Comen solo cuando tienen hambre y paran cuando están llenos. No se preocupe si su hijo a veces se salta comidas, comerá mejor en la otra comida. Recuerde: El estómago de su hijo no es tan grande como el suyo. El no va a comer igual que usted.

Escuche a su hijo: El le dirá cuando ya no quiera comer. El volteará la cara. Se distraerá con otras cosas, o simplemente dejará de comer. Un niño está comiendo bien si está creciendo, durmiendo bien y jugando mucho.



“No quiere probar comidas nuevas”

Deje que su hijo pruebe comidas nuevas lo pruebe varias veces antes de saber si le gusta.

Aquí le decimos cómo darle comidas nuevas a su hijo.

- ✓ A los niños les encanta la comida con figuras y de colores arreglélas muy bien en el plato.
- ✓ Ponga usted el ejemplo, pruebe comidas nuevas con su hijo.
- ✓ Sirva las comidas nuevas al comienzo cuando su hijo tiene hambre.
- ✓ Ponga una comida nueva con la comida favorita de su hijo lo más seguro es que se coma todo.
- ✓ Use porciones pequeñas. Es más fácil probar poquito que forzar a su hijo a que se coma todo.

No se de por vencido! Ponga la comidas nuevas con otras comidas. Su hijo se comerá las comidas que conoce.



Come lo mismo en cada comida”

Le pide su hijo crema de cacahuate con mermelada o pizza en cada comida? Muchos niños pasan por esta etapa durante su crecimiento.

Con estos consejos podemos ayudarlo.

- ☺ Deje que su hijo le ayude a preparar las comidas. De esta manera querrá probar, comidas nuevas.
- ☺ Escoga una comida al día en la que su hijo pueda comer su comida favorita.
- ☺ Si su hijo no quiere comer deje que se retire de las mesas. Dele agua hasta que meriende. No se sienta mal. De esta manera su hijo aprenderá a comerse lo que le sirva. Tendrá que intentarlo varias veces hasta que su hijo aprenda. Si esto se le hace muy difícil sirvale su comida favorita con lo que usted cocinó.

“No tiene hambre a la hora de comer”

El apetito de su hijo cambia como el clima. No sirve de nada que force a su hijo a comer. Tal vez tenga una razón por la cual no quiere comer. No le de tanta comida entre comidas, a si tal vez tenga más hambre a la hora de comer.

Pruebe estos consejos de merienda.

Si no quiere comerse la comida pídale que pruebe solo un poquito. Asegúrese de decirle que no va a comer nada hasta la hora de la merienda.

Sirva las meriendas 1 ½ a 2 horas antes de comer.

Asegúrese de que no se llene de jugo o leche entre comidas.

Sirva dos meriendas si la siguiente comida está muy retirada de la otra.

Sirva las meriendas en el mismo lugar. No meriende y mire la televisión al mismo tiempo.

Pruebe estas ideas de merienda:

Rebanadas de manzana o apio con crema de Cacahuate

Paletas de frutas

Rebanadas de manzana con yogurt

Cereal con fruta

Queso

Postre de fruta (Rebanadas de plátano, fresas y yogurt de vainilla)



Adapted with permission-American Dietetic Association, Nutrition Education for the Public Practice Group.

Do You Have A Picky Eater At Home?

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274